

Help! I Am Stressed Out

Dear Teens Today,

I keep having dreams about getting chased or taking a test where I don't know any answers. I often wake up in a cold sweat in the middle of the night. On some mornings, I feel so tired that I don't think I'll be able to lift my feet. What's wrong with me? Help!

- A worried teenager

Dear worried teenager,

We have good news and bad news for you. The good news is that you don't sound like you are ill. The bad news is that it is highly likely that you are stressed out. Although the word "stress" brings up images of tired adults, many teens also suffer from a high level of stress, often without even knowing that they do.

At least, now you know that you are under stress. It is a big step forward because only you, no one else, can control your stress level, but to wisely manage your stress, you need to have a good understanding of the issue. To help you with that, Teens Today had an informative talk on stress and its management with a doctor specializing in mental health. As the saying goes, "Know your enemy, and you will fight better!"

[해석]

도와주세요! 완전히 스트레스를 받고 있어요!

<틴즈 투데이>에게,

쫓기거나, 시험을 치는데 정답을 하나도 모르는 꿈을 계속 꿩요. 한밤중에 식은땀을 흘리면서 잠에서 깨는 일도 종종 있어요. 어떤 날 아침에는 너무 피곤해서 발을 들어 올릴 수도 없을 것만 같아요. 제가 어디가 잘못된 걸까요? 도와주세요!

- 걱정 많은 십대 드림

걱정 많은 십대님,

당신에게 좋은 소식과 나쁜 소식이 있어요. 좋은 소식은 아픈 것 같지는 않다는 것이에요. 나쁜 소식은 심한 스트레스에 시달리고 있을 가능성이 아주 높다는 것입니다. '스트레스'라는 단어가 피로에 지친 성인의 이미지를 연상시키지만, 고도의 스트레스에 시달리는 십대들도 많고, 심지어 자기가 스트레스를 받는다는 사실 자체를 모르는 경우도 자주 있습니다.

적어도 이제 당신은 스트레스를 받고 있다는 사실을 알고 있어요. 이것은 아주 커다란 진전입니다. 왜냐하면 다른 누구도 아닌 당신 자신만이 자신의 스트레스 레벨을 통제할 수 있기 때문이에요. 하지만 스트레스를 현명하게 관리하려면 이 문제에 대해 잘 이해하고 있어야 합니다. 이를 도와주기 위해서 <틴즈 투데이>는 스트레스와 관리법에 대해 정신 건강 전문 의와 유익한 대화를 나누어 보았습니다. 속담에서 말하듯이, "적을 알면 더 잘 싸울 수 있을 거예요!"

Q&A with the Doctor: Stress and Its Management

Q: What is the first thing we should know about stress?

You need to understand that stress is not a disease. It is a normal reaction that almost everyone experiences. In fact, stress is a natural alarm system in your brain and body, going back to the primitive days. This involuntary response developed in our ancestors as a way to protect them from predators and other threats. Imagine you meet a tiger in the jungle. You have to fight it or run fast to save your life, so your body turns on its emergency system, releasing into the blood the hormones that speed up your heart rate, increase your blood pressure, boost your energy, and prepare you to deal with the problem. Experts call this the “fight-or-flight response,” and the human race could not have survived in its early, tough natural environment without it.

[해석]

의사와의 문답: 스트레스와 관리법

질문: 스트레스에 대해 먼저 알아야 할 것은 무엇입니까?

스트레스는 질병이 아니라는 사실을 이해해야 합니다. 스트레스는 거의 모두가 경험하는 정상적 반응입니다. 사실, 스트레스는 여러분의 뇌와 몸에 있는 타고난 경보 시스템으로 원시 시대까지 거슬러 올라갑니다. 이 비자발적인 반응은 우리 조상들에게서 맹수와 기타 위협으로부터 보호하기 위한 방법으로 발달했습니다. 밀림에서 호랑이를 만났다고 상상해 보세요. 목숨을 구하기 위해 호랑이와 싸우거나 빨리 달려야 하니까, 몸이 비상 체제를 가동해서 심장 박동을 올리고 혈압을 높이고, 에너지를 강화하고, 이 문제에 대처할 준비를 해 주는 호르몬들을 핏속에 방출합니다. 전문가들은 이것을 ‘투쟁 도피 반응’이라고 부르는데, 이것이 없었다면 인류는 초기의 거친 자연환경에서 살아남지 못했을 것입니다.

Q: Then, is stress not bad?

No. Not always. A little stress is essential to push you to get things done. It prepares you to meet a tough situation with focus, strength, and alertness. Without stress, you would not be able to gather enough energy to face difficulties, meet deadlines, and achieve successes.

Q: Why, then, does everybody think it's a big problem?

The problem is, times have changed, but the stress reaction remains the same. Stress hormones burn away when you get rid of the stress source. Back in the old days, it was a matter of either death or survival, and then the crisis came to an end. Now, however, many of your worries are not as instantly resolved as they were when you used to bump into tigers. You might have an exam tomorrow and an assignment due the day after tomorrow. The danger signs are almost always on, and the stress hormones stay in your body and build up. Blood rushes to your face. Your stomach stops working and feels upset or as if it is tied up in knots. You feel restless in your legs and have difficulty going to sleep. None of this helps you with doing your homework, and when it keeps happening, it can harm your health.

[해석]

질문: 그렇다면 스트레스는 나쁜 게 아닌가요?

네. 항상 나쁜 건 아닙니다. 약간의 스트레스는 여러분을 떠밀어 할 일을 하게 만드는데 필수적이죠. 여러분이 집중력과 체력을 가지고, 또 정신을 똑바로 차리고 힘든 상황을 맞을 수 있도록 준비를 해 주는 겁니다. 스트레스가 없다면 어려운 일에 맞서고, 마감을 맞추고, 성공을 거둘 수 있을 만큼 충분한 에너지를 모을 수 없을 겁니다.

질문: 그렇다면 어쩌서 모두들 스트레스가 큰 문제라고 생각하나요?

문제는, 시대는 변했는데 스트레스에 대한 반응은 똑같이 머물러 있다는 것이죠. 스트레스 호르몬들은 스트레스의 원인이 없으면 연소되어 사라집니다. 옛날에는 죽느냐 사느냐의 문제였고, 그러고 나면 위기는 끝이 났죠. 그러나 요즘은 여러분의 걱정거리가 호랑이를 만나곤 하던 시절처럼 즉각적으로 해결되지 않습니다. 내일 시험이 있고 모래는 숙제가 있을 수도 있고요. 위험 신호가 거의 항상 켜져 있고, 스트레스 호르몬은 몸 안에 남아 축적되는 겁니다. 피가 얼굴로 치받쳐 몰립니다. 위장은 작동을 멈추고 속이 좋지 않거나 장이 꼬여 뭉친 느낌이 듭니다. 다리를 가만 두지 못하고 잠을 쉽게 이루지 못합니다. 이 모든 건 여러분이 숙제를 하는 데 도움이 되지 않고, 계속 반복되다 보면 건강을 해칠 수도 있습니다.

Q: What do we need to do to deal with it?

We all know that the best response is to fight and solve the problem, but it's not always easy to do so. In that case, the hormones might make you want to run away, but running away from your problems is one of the worst ways to deal with stress. For example, skipping school may feel good at the time, but it will drag you into even deeper trouble afterward.

A better way to deal with stress is physical exercise, for what the stress hormones really tell you to do is to literally move your body and run. Exercise burns away extra stress hormones and replaces them with others that make you happy. Then your body will be refreshed and ready to meet the next challenge.

Finally, strike a balance between work and play. School is important, but it is not everything. When you plan your week, schedule time to get schoolwork done, but also schedule time to have fun. When it's time to enjoy yourself, try not to worry about school or homework. Focus on having fun.

[해석]**질문: 스트레스에 대처하기 위해 우리는 무엇을 해야 하나요?**

최고의 반응은 문제와 싸워서 해결하는 거라는 사실을 우리 모두 알고 있습니다. 하지만 언제나 그렇게 하기 쉬운 건 아니죠. 그럴 경우에 호르몬들은 여러분들에게 도망치고 싶은 마음이 생기게 할 수도 있습니다. 그렇지만 문제로부터 도망치는 건 스트레스에 대처하는 최악의 방법 중 하나입니다. 예를 들어서, 결석을 하면 당시에는 기분이 좋을지 모르지만 나중에 더 심한 곤경에 빠지게 될 겁니다.

스트레스에 대처하는 더 좋은 방법은 운동입니다. 왜냐하면 스트레스 호르몬이 실제로 여러분에게 시키는 일은 말 그대로 몸을 움직여 뛰는 거니까요. 운동은 과잉 스트레스 호르몬을 연소시켜 없애 주고 여러분을 행복하게 하는 다른 호르몬들로 대체합니다. 그러면 몸이 재충전되어 다음 도전을 맞을 준비가 될 겁니다.

마지막으로, 일과 놀이의 균형을 맞추세요. 학교가 중요하지만 전부는 아닙니다. 일주일의 계획을 세울 때는 학교 공부를 할 시간을 짜되 즐겁게 보낼 시간도 일정표에 넣도록 하세요. 즐겨야 할 때는 학교나 숙제 걱정을 하지 않도록 하세요. 즐겁게 보내는 데 집중하세요.

Q: Is there anything special about teenage stress, compared with that of adults?

I believe so because growing up is not easy. Teenage experiences vary, and everyone experiences different emotions and concerns. The one thing that unites you all, however, is that you are changing, from being a youth to becoming an independent adult. During this time of transition you live with a lot of uncertainties and imbalances, which create huge anxieties. It is important to know that it is natural for you to feel stressed, and that it is okay. Just keep in mind that whatever stresses you out now will eventually pass.

More Tips to Keep Stress under Control

1. Avoid overscheduling. Be realistic and do not try to be perfect.
2. Learn to relax. When you feel extreme stress, get quiet and take a few deep breaths. This brings oxygen to your brain and helps you relax.
3. Treat your body well. Watch what you eat. Under stressful conditions, the body needs vitamins and minerals more than ever. A good night's sleep will relieve stress as well.
4. Get help. Stress can be overwhelming. Do not hesitate to ask for help from a trustworthy adult or a school counselor.

[해석]**질문: 성인의 스트레스와 비교해서 십대의 스트레스에 특별한 점이 있나요?**

성장은 쉽지 않기 때문에 저는 그렇다고 믿습니다. 십대의 경험은 다양하고, 모두가 서로 다른 감정과 걱정거리를 경험하지요. 그러나 여러분 모두를 하나로 엮어 주는 건 여러분이 변화하고 있다는 사실입니다. 청소년에서 독립된 성인이 되어가고 있지요. 이런 과도기에는 수많은 불확실성과 불균형을 안고 살아야 하고, 이로 인해 어마어마한 불안이 초래됩니다. 스트레스를 받는 건 자연스러운 일이고, 괜찮다는 걸 알고 있는 게 중요합니다. 지금 스트레스를 주는 요인이 무엇이든 결국은 지나갈 거라는 사실만 명심하세요.

스트레스를 제어하는 기타 요령

1. 과도한 일정을 피하라. 현실적이 되고 완벽하려고 애쓰지 말라.
2. 긴장을 푸는 법을 배워라. 극도의 스트레스를 느끼면 차분히 하고 몇 번 심호흡을 하라. 그러면 뇌에 산소가 공급되어 긴장을 푸는 것을 도와줄 것이다.
3. 자기 몸을 잘 대접하라. 먹는 것에 신경을 써라. 스트레스를 받는 조건 하에서는 몸에 비타민과 미네랄이 그 어느 때보다 더 필요하다. 밤에 푹 잘 자는 것 역시 스트레스를 풀어 줄 것이다.
4. 도움을 구하라. 스트레스는 혼자 감당하기 벅할 수 있다. 믿을만한 어른이나 학교 상담사에게 주저 말고 도움을 구하라.